

la lógica, aconsejaría yo que se leyese en las universidades los siete libros de la *Corrupción de las artes*, los *Del alma y de la vida* en el curso metafísico, y los *De la manera de decir* en el de humanidades. No es decible la utilidad que resultaría de este método para inspirar buen gusto y rectitud de pensar en la juventud. Las ediciones de Vives se multiplicarían así, y todo el mundo podría entónces, ó valerse de su doctrina, ó enterarse de ella para hablar de su valor con debido conocimiento.

INTRODUCCION A LA SABIDURIA ⁽¹⁾.

La verdadera sabiduría es juzgar bien de las cosas, con juicio entero, y no estragado, de tal manera, que estimemos á cada cual en áquello que ella es, y no nos vamos tras las cosas viles como si fuesen preciosas, ni desechemos las viles por preciosas, ni vituperemos las que merecen loor, ni loemos las que de suyo merecen ser vituperadas.

Porque no hay error en el entendimiento ni vicio que no nazca de aquí, ni hay cosa en toda la vida que mayor destruición traiga que tener dañado el juicio, de manera que no pueda apreciar y estimar las cosas en su verdadero y justo precio.

Cerca de lo cual es de notar que son dañosas las opiniones del vulgo, que con grandísimo desatino juzga de las cosas.

Gran maestro es el pueblo para amosrar á errar. Y con el que con buena afición sigue el camino de la sabiduría, la mayor pena que tenemos es ponerlo en su

libertad, sacándole de la tiranía de las opiniones populares, si ya le tienen usurpado el juicio.

Tenga primeramente el tal por sospechoso todo aquello que el pueblo con gran consentimiento aprueba, hasta que con buen tino torne á pasar por la balanza en que pasan todas las cosas aquellos que las miden por virtud.

Y aprenda cada uno desde mozo buenas opiniones, y acostúmbrese á ellas, porque será grandísimo el fruto que despues le darán, creciendo juntamente con la edad.

Sus apetitos y deseos conórmeles con la razón; huya con gran diligencia de los que della se desvian y tuercen; porque esta costumbre en bienhacer, refrenando las pasiones, se apegue tanto, que casi sea tan natural, que ya no haya cosa que le traiga á hacer mal, si no fuese forzado y traído como de los cabellos arrastrando.

Hase de tomar la más excelente manera de vivir, la cual con la costumbre será la más apacible.

(1) Fué escrito este libro por Vives en lengua latina, y trasladado en dos ocasiones, durante el siglo xvi, en la castellana, por Francisco Cervantes de Salazar y por Diego de Astudillo, persona distinta de otro de igual nombre, que perteneció á la religion dominicana.

En Valencia y año de 1741 publicó el doctor don Pedro Pichó y Rius, encargado de la enseñanza de principios de matemáticas en el Real seminario de nobles educandos de aquella ciudad, una traslación en verso castellano.

En las advertencias que preceden á la obra, hace este juicio crítico de los trabajos de los dos antiguos traductores.

«Dos versiones (dice) conocemos en castellano de la *Introducción á la sabiduría*: la una trabajada por Francisco Cervantes de Salazar; la otra, por Diego de Astudillo, ambas en prosa, como el texto. Estas se han granjeado la estimación comun, y no sin motivo, porque en verdad tratan generalmente las sentencias del original con dignidad y pureza en el lenguaje, en especial la del primero, ingenioso humanista, cuyo nombre es muy recomendable en la literatura castellana. Pero permitásemse dos palabras sobre la bondad ó legitimidad de estas traducciones.

«La legitima y verdadera traducción ha de trasladar los sentimientos ó conceptos expresados en una lengua, á otra con propiedad y elegancia, sin añadir ni quitar; y tanto será ménos exacta, cuanto más se apartase de esta norma, que creo innegable. Segun ella, Astudillo es fiel traductor por lo general; pero no deja de notarsele, en mi entender, alguna falta de exactitud, alguna impropiedad, y tal cual vez dureza. Cervantes de Salazar es algo más libre y frecuentemente diminuto. Si á alguno pareciere atrevido este mi sentir, le suplico se tome el trabajo de comprobarlo, examinando por menor dichas versiones.

«No intenté yo formar (añade) una exenta de defectos; pero si más corriente y ajustada. La he procurado, pues, conformar á dicha regla en toda su extensión, sin embargo de haberme tomado la licencia de parafrasear y amplificar muy ligera y accidentalmente algunos pasajes donde la facilidad, cadencia ó suavidad del metro parecia requerirlo; de modo que me he propuesto hacer una version propia, no perifrasedo en ella con libertad,

ni formándola servilmente por los materiales significados de las voces latinas.

«Me incliné á disponerla en verso, ya para que el lenguaje pético condimentase, digámoslo así, las graves é importantísimas máximas incluidas en esta producción de aquel insigne sabio; ya para no presentar á los lectores una version prosaica, cuando las que tenemos por este estilo andan tan reimpresas; ya, en fin, para usar de la poesía en un tratado compuesto por su autor para inspirar sentimientos de buena moralidad, sana filosofía y política y cristiana virtud, principal destino de esta arte nobilísima.»

Como una muestra del trabajo del doctor Pichó, véase el principio:

Sabiduría, Andrenio, verdadera
Es juzgar de las cosas sanamente,
Concibiéndola tal á cada una,
Cual ella es realmente:
No abalanzando la afición ligera
Á lo vil cual precioso,
Ni cual vil lo precioso desechando;
Lo que es vituperable no aplaudiendo,
Ni como ignominioso
Lo digno de alabanza reprimiendo.
Que aquéste es el origen
Del error y los vicios
Que hacen en humano pecho asiento:
Ni más ruinoso mal, ni más sangriento
Enemigo la vida nuestra oprime,
Que este trastorno y daño en los juicios,
Y el interior sentido
En que se da á las cosas
Estimación y precio no debido.
En esta parte ten por perniciosos
Los vulgares juicios de la plebe,
Quien, imprudente y necia,
Las cosas como son en sí no aprecia;
Que el pueblo, en errar diestro,
De necedad y error es gran maestro.
Y en esto más se ponga
Solicito cuidado:
Que al amante aplicado
De la sabiduría,
Del vulgo se le aparte,
Ni en su sentir y gusto tenga parte.

Todo el resto de la vida cuelga de la crianza de la mocedad.

Sea pues en esta carrera que tomamos de la sabiduría el primer paso aquel dicho tan trillado de todos los antiguos, que es: *Que se conozca cada uno á sí mismo*, porque sepamos juzgar de nuestras cosas, y veamos lo que nos tocan las ajenas.

CAPITULO I.

En el cual se dividen todas las cosas que hay en el hombre y fuera de él.

El hombre está compuesto de cuerpo y de ánimo. Nuestro cuerpo es de tierra y de otros elementos que vemos y tocamos, semejante en esto á los cuerpos de los otros animales.

El ánimo, don de Dios, divinamente nos es dado semejante á los ángeles y al mismo Dios; por el cual se juzga y se toma el hombre, y áun él sólo, sin respeto del cuerpo, habria de ser llamado el hombre, segun el parecer de los más excelentes filósofos que antiguamente trataron esta materia.

En el cuerpo hay hermosura, buena disposicion, sanidad, firmeza, integridad, fuerza, desenvoltura, ligereza, deleite; y sus contrarios, fealdad, enfermedad, manquedad, flaqueza, atamamiento, pesadumbre, dolor, y otras cosas que al cuerpo ó son provechosas, ó dañosas.

En el ánimo hay saber y virtud; y sus contrarios, ignorancia y vicio.

Todas las otras cosas no tocan al hombre: fuera de él están; como son, riquezas, estados, señoríos, nobleza, dignidades, gloria, fama, favor; y sus contrarios, pobreza, baja de estado, deshonra, aborrecimiento y otras cosas semejantes.

CAPITULO II.

En que se declaran las propiedades y derechos de las cosas.

La que en todas las cosas tiene el gobierno, mando y señorío es la virtud, á la cual todo lo demas para hacer su deber ha de servir.

Virtud llamamos dar á Dios y á los hombres aquello que debemos, que es: honra, acatamiento y servicio á Dios; amor á las gentes, y voluntad de bien hacer.

Todas las otras cosas demas, enderezadas como á su fin, para servicio de esta virtud, no serán malas.

Y los que primero las llamaron buenas no sintieron de ellas como ahora siente el vulgo, que primero comenzó á mudar, trastocar y estragar las verdaderas, naturales y propias significaciones de las cosas. De donde después los que mal las entendieron las vinieron á estimar muy al reves de lo que ellas eran.

Y para apreciarlas en lo que merecen, podemos tener por regla el no entenderlas como comunmente se entienden, sino segun el bien que halláremos en ellas, y conforme á esto, no llamáremos riquezas, piedras escogidas, no metales, no magníficos y suntuosos edificios, no sobradas y superfluas alhajas; mas la riqueza será no carecer de lo que es necesario para amparo y defensa de la vida.

Gloria es, tener buen renombre por hechos virtuosos.

Honra es, ser acatado por nuestra virtud propia.

Estima es, cierta y verdadera opinion que de uno se tiene por alguna excelente virtud que en él haya.

Estado, reino y señorío es, tener debajo de tu mano y á tu cargo muchos por quien mires y proveas aquello que verdaderamente cumple.

Nobleza es, ser conocido y estimado por notables hechos; ó es, ser semejante á sus padres el que es hijo de buenos. Por generoso y de buena casta será de tener aquel que naturalmente parece que nació para virtud.

Sanidad es, tal disposicion de cuerpo, que pueda el ánimo usar de sus fuerzas y hacer bien su oficio.

Hermosura de rostro y buena disposicion de cuerpo es, figura de un hermoso ánimo.

Fuerza es, la que es menester para pasar por el trabajo, ó por mejor decir, por el ejercicio de la virtud, para no tomar en él fatiga.

Deleite es, un verdadero gozo sin mezcla de dolor ni de tristeza, que dura mucho tiempo, como es el que dan las cosas que tocan solamente al ánimo.

CAPITULO III.

Del engaño que hay en las cosas exteriores, tomándolas como las toma el vulgo.

Si tomamos y apreciamos estas cosas de otra manera, que es, si las entendemos como comunmente se entienden, halláremos que van muy fuera de propósito y que son vanas y dañosas.

Dando por ellas la vuelta, primeramente lo que hay fuera de nosotros, ó se endereza y sirve al cuerpo, ó al ánimo; como las riquezas para defensa de la vida, la honra para juzgar de la virtud.

El cuerpo no es otra cosa sino un abrigo ó vestidura ó esclavo del ánimo, al cual la naturaleza, la razon y Dios mandan que esté sujeto, como bruto á quien siente, como mortal á quien es inmortal y divino.

En el ánimo, el saber para esto le buscamos, para que más fácilmente huyamos del vicio que hemos conocido, y con mayor facilidad sigamos y alcancemos la virtud que conocemos, porque para lo demas muy superfluo y fuera de propósito es todo aquello que sabemos.

Nuestra vida ¿qué otra cosa es, sino una cierta peregrinacion y destierro, expuesto á mil fortunas, combatido de mil casos que suceden cada dia, al cual no hay hora en que no le esté su fin como colgado de un cabello, amenazando que puede suceder por causas no pensadas y ligeras?

Pues siendo así, ¿qué mayor locura puede ser que hacer alguna cosa fea y mala con deseo de vida incierta?

Y en esta vida, como en un camino, cuanto más ahorrados estuviéremos, y menos embarazados con nuestro hato, tanto más ligera y desenvueltamente caminaremos con mayor placer.

Allende de esto, la naturaleza y composicion de nuestro cuerpo es tal, que no buscando cosas superfluas y dañosas, tiene necesidad de muy poco: tanto, que si lo mirásemos de raíz, sin duda ninguna tendríamos por locos á los que con tan gran fatiga

amontonaron tantas riquezas, teniendo necesidad de tan pocas.

Porque las riquezas, las posesiones, los vestidos, para esto sólo las buscamos y granjeamos, para usar de ellas cuando tenemos necesidad. Así que, de lo superfluo no usamos, sino de lo necesario; ántes con lo que sobra, el uso se estorba y embaraza y se pierde, no de otra manera que una nao con la demasiada carga.

¿De qué te aprovechan los ducados cerrados en el cofre, si no te has de servir de ellos? y quitado este respeto de lo que te han de servir, ¿qué diferencia haces más que si tuvieses allí un poco de barro, sino es en tener mayor trabajo y pena de guardarlos? Tanto, que teniendo cuidado de esto solo, que no te sirve nada, te descuidas, y menosprecias aquello en que principalmente habias de pensar.

Que ciertamente la moneda es una conocida servidumbre de ídolos, cuando por ella menospreciamos la piedad, la religion y lo que es santo y bueno.

Dejo aparte cuantos lazos están parados á las riquezas, por cuántos y cuán diferentes casos que se pierden. Y lo que peor es, ya que se conserven, en cuántos y cuán diferentes vicios que nos llevan.

Los lucidos atavíos, ¿qué otra cosa son, sino instrumentos y aparejos de soberbia?

La necesidad halló á la mano vestidos provechosos, la abundancia y superfluidad trajo los ricos atavíos, la vanidad sacó los lucidos trajes; nació la porfia de los unos con los otros, que nos enseñó muchas cosas sobradas y dañosas, queriendo los hombres ganar honra de una cosa que conocidamente arguye su flaqueza.

Así verémos al ojo que la mayor parte de las riquezas son suntuosos edificios. Las alhajas ricas, los servicios doblados, las piedras exquisitas, oro, plata, vestidos, se buscan más para satisfacer á la vista de los que lo han de mirar que para el uso de los que lo poseen. Viniendo á la nobleza, ¿qué otra cosa es venir de nobles padres, sino una suerte que os cupo en el nacer? ó tomando la nobleza como comunmente la toman, ¿qué otra cosa es, sino una opinion sacada de la locura del pueblo, pues vemos muchas veces por cuán malos caminos semejantes noblezas han sido ganadas?

La verdadera y firme nobleza nace de virtud; y es muy gran locura, quien es malo y con sus ruines obras escurece y mengua su ilustre linaje, preciarse que viene de buenos.

Desahagámonos de nuestras vanidades, miremos la realidad de la verdad. Todos nuestros cuerpos son hechos de una masa, todos de unos mismos elementos, pues de nuestros ánimos verdaderamente sólo Dios es nuestro padre.

No se burle nadie; que menospreciar la baja de linaje es en cierta manera encubiertamente culpar á Dios, que es única causa y verdadero autor de nuestro nacimiento.

El estado, gobierno ó señorío, ¿qué otra cosa es, sino (ya que así la quereis llamar) una ilustre pesadumbre? que si supiésemos los trabajos, las congojas,

V. F.

las fatigas y los enojos que consigo trae, no hay nadie (ni de los que más deseosos son de esta honra) que no huyese de ella como de una pesada desventura.

Oh! ¡cuán grande é incomparable trabajo es gobernar ruin gente, y cuánto mayor si tú, que lo has de gobernar, eres ruin!

La honra que no nace de virtud es dañosa y mala; y si nace de virtud, la misma virtud que la ganó la menosprecia; que no se puede llamar virtud la que, dejando su verdadero fin, busca el precio en la honra, la cual no buscándola ella misma, de suyo sigue á la virtud.

Las que ordinariamente se llaman dignidades, ¿cómo se podrán llamar así si vienen á personas indignas, que no las mereciendo, las ganaron con engaño, con ambicion, con soborno, con premios y otras malas artes?

Y la gloria, ¿es otra cosa, sino levantárenos del aire los oídos, de la cual, como ni de la honra ni de la fama, qué le toca á aquel de quien se suenan? Pues por la mayor parte son inciertas, que no llevan camino; injustas, de que presto ligeramente vuelan y se pasan, semejantes al padre que las crió, que es el vulgo, el cual (como muchas veces se ve) en un mismo dia ensalza un hombre hasta las nubes, y al mismo, ántes que anochezca, le ha puesto y abatido debajo los abismos.

Qué diré? Pues veo que muchas veces nacen de cosas de burla, otras veces de cosas que van fuera de todo entendimiento, y áun algunas veces de cosas malas y perversas; como de jugar bien á la pelota, de gastar la hacienda en banquetes, en truhanes, en máscaras, y principalmente en guerra, que por la mayor parte es un robo, que es estimado porque no sufre castigo; porque veais tras qué se va la locura del vulgo.

Recoja cada uno su pensamiento dentro de sí mismo y piense bien en esto: hallará cuán poco le toca y cuán poco le hacen al caso la fama, los dichos, el acatamiento, la honra del pueblo, de la cual ahora se precia. Cuando duerme ó está solo retraído, decidme: ¿que tan gran diferencia hay de un rey á uno que sirve?

En fin, piense cada uno que ésta es la verdad: que la nobleza, la honra, el estado quedaron y nacieron de una perversa persuacion que el mundo tuvo ántes que Cristo le alumbrase; la cual él desarraigó del ánimo de aquellos que enseñó, y después el perverso demonio y enemigo la sembró como una mala yerba en el buen pan.

En este nuestro cuerpo la hermosura, que tanto estimamos, ¿qué cosa es, sino un buen lustre que está en la haz, por la cual, si nuestra vista pasase más dentro, no hay tan hermoso cuerpo, en quien no descubriese grandes fealdades?

Esta gentil traza, y hermosa figura de este cuerpo, ¿de qué sirven, si nuestro ánimo está estragado y feo, y como dijo un griego, *si en una buena posada y bien aderezada acoges un huésped ruin y feo?*

Las grandes y crecidas fuerzas, ¿qué aprovechan en un hombre, si las cosas excelentes de que como hombre

te podrias preciar, las has de hacer, no con la fuerza de los nervios, sino con la del ingenio?

Mira que por más crecidas que sean, no igualarán con las de un toro ó elefante, al cual con el ingenio y virtud llevas ventaja.

Dejo de decir que la hermosura, la fuerza, la ligereza, y otras gracias y dotes del cuerpo, como flores en muy breve tiempo se marchitan, por casos muy livianos se pierden; áun por recio que sea un hombre, una calentura le trastorna, y por hermoso que sea, en pocas horas le deshace.

Y caso que nada de esto sea, no pueden estas cosas durar mucho; que fuerza es que con la edad y con el tiempo no pierdan su lustre y se debiliten y deshagan.

No hay, pues, nadie que con justo título pueda decir que es verdaderamente suyo cuanto fuera dél está, pues tan fácilmente muda tantos dueños; ni áun las cosas del cuerpo, pues con tanta ligereza se nos vuela.

Qué diré? Pues estas cosas, tras que tanta gente corre embebecida, son conocidamente causa de grandísimos vicios: como de vanagloria, de soberbia, de flojedad, de braveza, de malquerencia, de envidia, de enemistades, de ruidos, de guerras, de muerte y destrucción de muchas gentes.

El deleite del cuerpo, como el mismo cuerpo, es vil, torpe y áun bestial, en el cual más veces y más profundamente se deleitan los animales sin razon que el hombre.

Y él es causa en el cuerpo de grandísimas enfermedades, en la hacienda de gran pérdida; y principalmente no puede dejar de traer tras sí arrepentimiento en el ánimo y torpedad en el ingenio, que con las delicadezas y regalos del cuerpo, ó se hace boto, ó pierde su fuerza y se quiebra, y finalmente trae gran aborrecimiento y enemistad con todas las virtudes.

Mirad lo que es; que no podeis gozar de él sino á hurtadas, porque, como sea cosa tan ajena de la nobleza de nuestro ánimo, y que tan mal se le asiente, así no hay hombre en el mundo tan perdido, que no tenga vergüenza de tomarla delante de testigos; trae consigo conocida afrenta, y así busca la soledad y tinieblas.

Qué? Que huye tan de presto y pasa tan en un momento, y no hay fuerza en el mundo que baste para detenerle, y nunca viene sino aguado con agua de una manera ó de otra amarga.

Desechando, pues, ya las opiniones del comun, apartándonos de lo que el vulgo siente, tengamos firmemente que ni la pobreza, ni la falta de nobleza, ni la prision, ni el no tener que vestir más, ni la afrenta, ni la fealdad del cuerpo, ni la enfermedad, ni la flaqueza, no son los mayores males ni los que de suyo basten á hacernos desventurados; que esto sólo lo puede hacer el vicio, que es el mayor mal de todos, y despues de él, sus vecinos, que son necedad, torpedad de ingenio, falta de entendimiento y juicio.

Por el consiguiente, creamos que la virtud es un grande é incomparable bien; y luego tras ella, los contrarios de los que tengo dicho, el saber, la viveza del ingenio, la entereza, ó (como dicen los latinos) la sanidad del entendimiento.

Todo lo demas que hay en el cuerpo ó fuera de él, si lo tienes, aprovecharte ha si lo encaminas y te sirves de ello en la virtud; será causa de tu destrucción si lo enderezas á los vicios. Si no lo tienes, cata por amor de Dios que no lo procures ni granjees, aventurando á perder el menor quilate del mundo en la virtud.

Grandísimo tesoro es la bondad, con tener solamente lo que hemos menester. La fama, aunque no hayas de hacer nada porque las gentes lo vean y te precien, todavía es muy gran razon de entretenerla entera y limpia; porque este cuidado muchas veces nos refrena de cosas que parecen mal; principalmente se ha de tener cuidado de ella, porque respandezca de nosotros buen ejemplo para provecho de otros.

Y á este propósito se ha de entender aquel precepto antiguo de sabios y santos varones, que dice que *ni hemos de hacer mal, ni cosa que parezca mala.*

Y si no pudiéremos alcanzar esto, contentémonos con satisfacer á nuestra conciencia. Y si los hombres estuvieren tan estragados, que juzguen por muy malo lo que realmente es santo y bueno, trabajemos con gran diligencia, así en las obras que se muestran, como en los secretos pensamientos, en contentar solamente á Dios, creyendo que sólo esto te basta suficientemente. Y áun de los males que llaman del cuerpo ó de la fortuna, se puede sacar muy gran provecho si se toman con paciencia; si estando más ahorrado, tanto te despiertas más para seguir la virtud, cuanto más al revés te sucede por estotro camino.

Que muchas veces se ha visto los males ó las desdichas haber dado causa de muy grandes virtudes.

CAPITULO IV.

Cómo nos habemos de haber en el tratamiento de nuestro cuerpo.

Y porque en esta jornada, ó en este destierro en que al presente vivimos, traemos encerrado nuestro ánimo en el cuerpo, conviene á saber, un gran tesoro en un vaso hecho de barro, no del todo hemos de desecharlo ó menospreciarlo. Mas el cuidado que de él hemos de tener, ha de ser de tal manera, que él no se alce á mayores, teniéndose por señor ó por compañero nuestro, sino que se tenga por esclavo, y que sepa que ni es mantenido ni vive para sí, sino para otro.

Cuanto el cuidado que tienes del cuerpo es mayor, tanto crece el descuido y menosprecio del ánimo.

Cuanto está más bien tratado y regalado, tanto con mayor pujanza se rebela contra el ánimo, como caballo hobacho, que no le podemos tener bien á la mano.

El ánimo se anega con la demasiada carga del cuerpo, y estando él á sus vicios, embota la agudeza del ingenio.

El comer, el dormir, los ejercicios, todo el cuidado del cuerpo se ha de reducir á la salud, y no al deleite, porque pueda desenvueltamente estar presto á lo que el ánimo mandáre, de manera que ni se ensoberbezca bien tratado, ni nos deje faltándole las fuerzas.

No hay cosa que tanto debilite y casque las fuerzas del entendimiento ni del cuerpo como es el deleite, por-

que las unas y las otras se mantienen, se crian y se sustentan con el ejercicio y trabajo, y se enflaquecen y se pierden con la ociosidad, con la delicadeza y blandura del deleite.

La limpieza del cuerpo sin regalos ni curiosidades ayuda á la salud y al ingenio, que sin falta se encoge estando sucio el cuerpo. No parezca demasiado, pues, el cuidado que tenemos de mirar por lo que aquí luégo se sigue.

Lavarás las manos y la cara ordinariamente con agua clara y fresca, y límpialas con lienzo blanco y limpio.

Limpiarás ordinariamente todas las partes por donde las superfluidades del cuerpo hallan camino. Como son la cabeza, las orejas, las narices y todo lo demas. Entreten los piés limpios y calientes. Guarda con cuidado todo el cuerpo del frio, y principalmente la cerviz, adonde á la salud y al entendimiento hace gran daño. No comas en saliendo de la cama, ni ántes de la hora ordinaria de comer, si no fuere muy templadamente.

Que el almuerzo no se ha de tomar para hartar, sino para recrear y sosegar el estómago.

Y para esto bastan dos ó tres bocados de pan, sin beber nada, ó muy poco, y muy templado; y de esta manera digo que aprovecha al cuerpo y al ingenio.

En la comida y en la cena tened por costumbre de no comer sino una vianda, y que sea sana y no guisada. Y esto, aunque la mesa esté bien proveida de muchas maneras de servicios, los cuales no has de consentir en tu tabla.

La diferencia de las viandas es muy pestilencial á la salud, y mucho más la de los guisados.

La moderada regla, si es limpia y pura, y conforme á los ánimos castos y templados, conserva la hacienda, y ella sola es la que basta á darnos á entender que no tenemos necesidad de muchas cosas, y hace que no nos metamos en negocios con esperanza de ganar lo que deseamos para satisfacer á la gula, que sale de madre, incitada y despertada con superfluidades, con cosas bien aderezadas, con manjares delicados y exquisitos.

Cierto muy mejor sería que lo que os sobrase fuese cosa que partiédeses con los que tienen necesidad.

Esto nos enseñó nuestro Señor con su ejemplo, que despues que hubo dado hartura á aquella muchedumbre, no consintió que se perdiesen los pedazos que habian sobrado del pan y de los dos peces.

Las cosas de que tenemos necesidad, la naturaleza nos las muestra, y enseña que son muy pocas, y puestas á la mano, que fácilmente se alcanzan. La necesidad ó falta del entendimiento inventa cosas sobradas y superfluas, que son infinitas y que con gran trabajo se han. La naturaleza, si le das lo que ella tiene menester, como en cosa suya se huelga y se recrea y esfuerza; con lo sobrado se enflaquece y aflige, como en cosa que ni es suya ni le arma.

El desordenado apetito, que procede de poco saber y de falsas opiniones, no se harta ni hincha con las cosas necesarias, y las superfluas ántes le anegan que le satisfagan.

Tu beber será aquel natural que generalmente dió Dios á la mano á todos los animales, que es agua limpia y clara; en falta de la cual, en las tierras que no la hay, no es mala la cerveza muy moderada; y si tu estómago lo demanda, podrás beber vino bien aguado.

No hay cosa que más gaste el cuerpo de un mancebo que la vianda ó el beber caliente, porque les enciende y quema las entrañas, y los trastorna y hace caer en mil lujurias y locuras.

No bebas despues de cena, ó si la necesidad te forzará, sea poca cosa y fresca, y en ninguna manera recia.

Y si bebiéres, pase por lo ménos media hora ántes que vayas á reposar.

Cuando te levantas, trae á la memoria cuán poco tiempo de vida tenemos, y que tan poco no es razon gastar mucho, ni perderlo en cosas de burla, en comidas, en niñerías, en necedades.

Todo el espacio de nuestra vida es muy breve, aunque todo lo empleásemos conforme á la razon.

Hemos de pensar que no nos crió Dios para juegos ni para niñerías ni burlas, sino para cosas de importancia y de véras, para buen gobierno y regimiento, para cosas moderadas y templadas, para religion, para todo género de virtud y de honra.

No consientas, por sanar el cuerpo, que pueda el ánimo enfermar. Los ejercicios sean templados, apropiados á lo que demanda la salud, en lo cual seguirás el consejo de los médicos, con que no te manden cosa mala y fea, que pueda tocar en vicio. Porque cuando más descuidados estamos, permitiendo que se recree nuestro ánimo, y se rehaga del trabajo que ha tomado, no nos hemos de despedir de tener algun cuidado puesto en la virtud.

En semejantes recreaciones despide la fantasía y arrogancia; no haya porfias, envidias, ni riñas, ni codicia. ¿Para qué quieres fatigar tu ánimo, cuando (como dices) le quieres recrear y dar pasatiempo? Es como si derramases acibar en una miel que quisieses que fuese muy sabrosa.

Del sueño se ha de tomar, como de una medicina, solamente lo que basta para curar el cuerpo; porque el dormir demasiado cria sobrados y dañosos humores en los cuerpos, y así los hace flojos, perezosos y tardíos; de donde la presteza del entendimiento viene á detenerse, y se encoge.

No has de pensar que vives el tiempo que pasas durmiendo; que nuestra vida no es sino cuando estamos á la vela.

CAPITULO V.

Del ánimo.

En nuestro ánimo hay dos partes. Una superior, y otra inferior: la superior se llama *mente*, que (porque nos entendamos) podemos llamar *entendimiento*, con que sepamos que esta parte contiene tambien en sí la *voluntad*, y en cuanto entiendo ó se acuerda ó sabe, se sirve y se vale de la razon, del juicio y del ingenio: desta parte somos hombres semejantes á Dios, y somos más excelentes que todos los otros animales.

La segunda parte, que decimos inferior, está más